

★ 12月の給食目標：冬の食生活について考えよう！★

滋賀大学教育学部附属中学校



12月の給食献立



日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	Kcal	蛋白質(g)
1	月	パン	コッペパン・牛乳 ソースメンチかつ じゅがいもとベーコンのポパイソテー ABCスープ	牛乳・メンチカツ ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・ほうれん草 人参・とうもろこし	コッペパン・キャノーラ油 片栗粉・じゃがいも・三温糖 アルファベットマカロニ	ウスターソース ケチャップ・酒 コンソメ・塩・こしょう	658	26.9
2	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮風 わかめの酢の物 豚汁	牛乳・さば わかめ・豚肉 豆腐・白みそ	大根・きゅうり キャベツ・玉ねぎ 人参・こんにゃく	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・塩 和風だし・しょうゆ 穀物酢・いりこだし	620	25.7
3	水	めん	中華そば (中華麺・味噌野菜スープ) アシドミルク・揚げ餃子 ピリ辛きゅうり	豚肉・白みそ アシドミルク 餃子	とうもろこし・キャベツ 人参・にら・もやし きゅうり・にんにく しょうが	中華麺・キャノーラ油 小麦粉・三温糖 ごま油	鶏がらだし しょうゆ・穀物酢 豆板醤	627	23.3
4	木	ごはん	麦ごぼう・八宝菜 牛乳・蒸し鶏 切干大根とひじきのごまドレッシング	豚肉・いか かまぼこ・牛乳 鶏肉・ひじき	白菜・玉ねぎ 人参・青梗菜 たけのこ・きくらげ しょうが・切干大根・枝豆	麦ごはん・片栗粉 三温糖 ごまドレッシング	中華だし・しょうゆ 塩・酒	653	32.9
5	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 春巻き 麻婆厚揚げ 青梗菜のスープ	牛乳・春巻き 厚揚げ・豚肉 甜面醤	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参 青梗菜	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ・塩	793	25.5
8	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 ハンバーグハヤシソース イタリアンサラダ ほうれん草のスープ	牛乳・ハンバーグ	玉ねぎ・枝豆 とうもろこし・カラーピーマン 大根・人参 ほうれん草	麦ごはん・キャノーラ油 ハヤシルウ じゃがいも イタリアンドレッシング	ケチャップ・塩 こしょう・コンソメ	745	25.0
9	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの塩焼き きゅうりとえのきの中華和え もずくのかきたま汁	牛乳・あじ もずく・たまご	きゅうり・えのき 玉ねぎ・人参	麦ごはん・ごま油 三温糖・片栗粉・ごま	酒・塩 しょうゆ・穀物酢 いりこだし	612	31.8
10	水	パン	ミニコッペパン アシドミルク 星のコロッケ 鶏肉と野菜のトマト煮 冬野菜のクリームスープ	アシドミルク 鶏肉	にんにく・玉ねぎ ピーマン・キャベツ 大根・白菜 人参・グリーンピース	コッペパン・コロッケ キャノーラ油・小麦粉 マカロニ・ホワイトルウ	塩・こしょう ケチャップ トマトソース コンソメ・白ワイン	613	21.6
11	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉のガーリック炒め 三色野菜のかんきつサラダ わかめスープ	牛乳・鶏肉 わかめ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・にら 大根・人参・ほうれん草 もやし	麦ごはん・キャノーラ油 かんきつドレッシング 三温糖	酒・しょうゆ 中華だし・塩	642	25.9
12	金	ごはん	麦ごはん・野菜のキーマカレー 牛乳 キャベツとコーンのツナマヨサラダ 福音漬け	豚肉・牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 なす・ほうれん草 とうもろこし・キャベツ 福音漬け	麦ごはん・キャノーラ油 カレールウ 卵黄マヨネーズ	ウスターソース ケチャップ 塩・しょうゆ	713	20.5
15	月	パン	ミニコッペパン ストロベリージョア フライドチキン 茄子のボロネーゼ風パスタ ゴロゴロ野菜のポトフ	ストロベリージョア 鶏肉・豚肉・ウインナー	にんにく・しょうが ドライペッペ・玉ねぎ 人参・なす・大根	コッペパン・小麦粉 片栗粉・キャノーラ油 スペゲティ・三温糖 オリーブオイル	白ワイン 塩(香草入り)・塩 こしょう・赤ワイン ケチャップ・トマトソース ウスターソース・コンソメ	540	32.1
16	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 昆布肉じゃが さつま揚げと野菜の黒ごま和え 根菜のみそ汁	牛乳・豚肉・切昆布 さつまあげ・白みそ	玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・枝豆 もやし・ほうれん草 大根・ごぼう	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 黒いりごま	和風だし・しょうゆ いりこだし	714	17.0
17	水	パン	コッペパン・アシドミルク 白身フライ かぼちゃとチーズのサラダ コーンスープ クリスマスデザート(カヌレ) 【クリスマス献立】	アシドミルク・白身フライ チーズ	かぼちゃ・枝豆 玉ねぎ・うらごしコーン とうもろこし・人参	コッペパン・キャノーラ油 ホワイトルウ 卵黄マヨネーズ カヌレ	塩・こしょう コンソメ	666	22.4
18	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉と里芋の味噌煮 野菜の塩昆布和え えのきとかまぼこのすまし汁	牛乳・豚肉 白みそ・塩こんぶ かまぼこ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり とうもろこし・えのき	麦ごはん・さといも 三温糖・ごま油	和風だし・酒 いりこだし・塩	593	23.7
19	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 白菜とあげの煮びたし ジンジャースープ	牛乳・鶏肉 油揚げ・豆腐 甜面醤	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ しょうが	麦ごはん・三温糖 片栗粉	しょうゆ・みりん風 しょうゆ・和風だし 中華だし・塩	666	28.4

\*材料の都合で献立を変更することがあります。

\*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。